

## السعودية تنصح الحجاج

وكالات

نُصبت آلاف الخيم في مشعر منى لاستقبال حجاج بيت الله الحرام في يوم التروية وسط أجواء حارة ودرجات حرارة مرتفعة.

وبلغت درجة الحرارة في مكة ظهر الإثنين ٤٥ درجة مئوية، الأمر الذي جعل وزارة الصحة السعودية تحذر الحجاج من الإصابة بالإجهاد.

وبحسب المركز الوطني للأرصاد، تشهد المشاعر المقدسة درجات حرارة تتراوح ما بين ٤٢ - ٤٥ درجة مئوية خلال موسم حج هذا العام.

ودعت الوزارة الحجاج لاستخدام المظلات والإكثار من شرب السوائل وتجنب إرهاق الجسد واتباع الإرشادات الصحية، لتفادي الإصابة بضربات الشمس.

للتخفيف من درجات الحرارة المرتفعة في مشعر منى، تضح نقاط رذاذ الماء الموزعة في أرجاء المشعر وتتطاير تلطيفاً للأجواء.

وتساعد هذه الطريقة في تخفيض درجة الحرارة من ٥ إلى ٧ درجات.

وخصصت وزارة الصحة ٢١٧ سريراً لاستقبال حالات ضربات الشمس، منها ١٦٦ سريراً في مستشفيات المشاعر المقدسة، و٥١ سريراً في مكة المكرمة.

## أكثر من مليار شخص مهددون بهذا المرض

وكالات

حذرت دراسة عالمية جديدة، من ارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكري في العالم، خلال الثلاثين عاماً المقبلة، إذا لم يتم اتخاذ الإجراءات المناسبة لمنع حصول ذلك.

وكشفت الدراسة، التي أجراها باحثون في معهد القياسات الصحية والتقييم في جامعة واشنطن أن ٥٢٩ مليون شخص في العالم مصابون بالسكري، وسط توقعات أن يتضاعف هذا العدد ليصل إلى ١.٣ مليار بحلول عام ٢٠٥٠.

وأكد الباحثون أن أغلبية الحالات مصابة بالنوع الثاني من السكري، وهو النوع المرتبط بالسمنة ويمكن الوقاية منه إلى حد كبير.

ووفق الدراسة، فإن نمط الزيادة في معدل الإصابة ليس واحداً على مستوى العالم، فعلى سبيل المثال، من المتوقع أن تصل معدلات انتشار المرض إلى ١٦.٨ بالمئة في شمال إفريقيا والشرق الأوسط وإلى ١١.٣ بالمئة في أميركا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي بحلول عام ٢٠٥٠، مقارنة بنحو ٩.٨ بالمئة على مستوى العالم.

## عبير شمس الدين صارت سفيرة



الوطن

كرم مجلس سفراء البورد الأوروبي للسلام والتسامح والتنمية المستدامة في الإمارات العربية المتحدة النجمة عبير شمس الدين ونصّبها سفيرة من سفراء السلام والتسامح للمجلس.

يشار إلى أن شمس الدين أطلقت خلال رمضان الماضي بأربعة مسلسلات هي: «الكرزون، ضيف على غفلة، باب الحارة ١٣، دوار شمالي».

## من دفتر الوطن

### الليلة عيد

عصام داري



الجوار، وأسمعت نداء البائع.. فوراً أمسك بيرم التونسي القلم وشرع في كتابة الأغنية، لكن بعد وقت قصير شعر بتوكل واعتذر منها ومضى.

وما هي إلا لحظات حتى دخل الشاعر أحمد رامي فروت له أم كلثوم ما حصل وأن بيرم أصيب بوعكة طالبة منه أن يكمل الأغنية فلم يتردد، ومن محاسن المصادفات أن الملحن زكريا أحمد موجود في الإذاعة فلحن الأغنية وتم تسجيلها وإذاعتها لتصبح الأغنية رقم واحد في جميع الإذاعات العربية من ذلك التاريخ في عام ١٩٣٧ وحتى يومنا هذا، وتذاع عادة عشية الأعياد.

القصة لم تنته بعد، فعندما كانت أم كلثوم تغني أغنية «الليلة عيد» في إحدى حفلاتها، فاجأ الملك فاروق، ملك مصر الحضور وأم كلثوم معاً بدخوله لحضور الحفل، وبعد أن أخذ مكانه تابعت الغناء، لكنها ارتجلت بتين جديدين موجّهين للملك بشكل خاص تقول فيهما:

يعيش فاروق ويتهنى وتحيلو ليالي العيد الليلة عيد... ع الدنيا سعيد عز وتمجيد يا مليكي..

ربما كانت هذه الأغنية إضافة إلى قريبا من القصر الملكي سبباً في أن الضابط المشرف على إذاعة القاهرة بعد ثورة ٢٣ تموز/يوليو منع إذاعة أغاني أم كلثوم نهائياً، بل طالبها باعتزال الفن، لكن جمال عبد الناصر الذي كان رئيساً لمجلس قيادة الثورة تدخل بسرعة وأعاد لها الاعتبار.

اليوم نستمع إلى أغنية «الليلة عيد» التي أديعت لأول مرة قبل ستة وثمانين عاماً بالتمام والكمال، وكأنها أغنية تم تسجيلها اليوم، ويسألوننا ماذا نعني بالزمن الجميل!؟ كل عام وأنتم بخير.. والليلة عيد.

غداً أول أيام عيد الأضحى المبارك، أعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركة.

بهذه المناسبة سأبتعد اليوم عن واقع الحال وارتفاع الأسعار والغلاء والبلاء وسأقدم «عديدة» مختلفة قليلاً على طريقي، والهدية أغنية اعتدنا سماعها مع قدوم كل عيد، وهي أغنية (الليلة عيد).

بإمكانيات هذه الليلة، وبعد ساعات قليلة من نشر هذه المقالة التوجه إلى الأسواق، وخاصة سوق الجزماتية في حي الميدان، حيث محال بيع الحلويات التي باتت ٩٠ بالمئة من السوريين يسمعون عنها فقط.

المهم، عندما تصلون إلى هذه السوق فستستمعون إلى صوت أم كلثوم وهو يشدو بهذه الأغنية.

للأغنية قصة طريفة جداً، بل قصة غريبة نوعاً ما، لأن خمسة أشخاص ساهموا في صنعها وإطلاقها، وهم كل من أم كلثوم والشاعرين الكبيرين بيرم التونسي وأحمد رامي وشيخ الملحنين زكريا أحمد، أما الشخص الخامس فهو بائع على باب الله لم يخطر على باله ولا في الأحلام أن يكون سبباً في أغنية ستغنيها الست أم كلثوم.

القصة وما فيها أن السيدة أم كلثوم كانت في طريقها إلى الإذاعة لتسجيل أغنية «طاب النسيم العليل» عندما سمعت بائعاً يروج لبضاعته ويعبر عن فرحه بقدوم العيد ويقول بصوت عال: الليلة عيد ع الدنيا سعيد..

أعجبت كوكب الشرق بهذا النداء وقررت أن تستخدمه في أغنية بمناسبة العيد، وما إن دخلت الإذاعة حتى اجتمعت بالشاعر التونسي الأصل بيرم التونسي فقالت له: «أريد أغنية عن العيد شريطة أن تتضمن جملة سمعتها قبل قليل من بائع في

## عادة يومية

### تحمي من الشيوخة

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى عادة يمارسها البعض خلال النهار ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالخرف وتحافظ على الدماغ شاباً.

وكشفت الدراسة عن أنه يمكن للناس تقليل فرص الإصابة بالخرف عن طريق تقليل معدل تقلص دماغهم من خلال أخذ قيلولة منتظمة أثناء النهار، فالقيلولة لا تساعد فقط في الحصول على دفعة سريعة من الطاقة أو لحظة من الاسترخاء أثناء النهار فقط بل مفيدة لراحة الدماغ.

ووجدت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كوليدج لندن وجامعة الجمهورية في أوروغواي، أن ٣٠ دقيقة من القيلولة أثناء النهار يمكن أن تحسن صحة الدماغ وتقلل من خطر الإصابة بالخرف.

## سليينا غوميز تلغي متابعة النجوم

وكالات



تجتاح الدراما حياة النجمة الأميركية سليينا غوميز (٣٠ عاماً)، ويبدو أن نفسيتها هذه الأيام ليست بأفضل حال، حيث أجرت مؤخراً حملة تنظيفات على لأثعة النجوم الذين تتابعهم في «انستغرام».

وكشف موقع مهتم بأخبار المشاهير أن سليينا ألغت متابعة زين مالك، بعد أن انتشرت شائعات تفيد بارتباطهما.

كما ألغت متابعة الشقيقتين جيجي وبيلا حديد، والنجمة الألبانية دوا ليبيا، على الرغم من الصداقة الوثيقة التي كانت تجمعها بهن.

ورجحت مصادر أن تكون سليينا قد ألغت متابعة أولئك الأشخاص بعد تعرضها للعديد من الحروب الإلكترونية، من ضمنها ما تعرضت له على يد صديقتها المغربية فرانسيس رابيسا، والنتم الواضح الذي طالها من كايلي جينر ومايلي بيير.

## مشروبات قبل النوم

### لحرق الدهون

وكالات

من المعروف أن عملية حرق الدهون من الأمور الصعبة التي تحتاج إلى الكثير من الجهود والوقت، ومن الضروري أن يترافق هذا الأمر مع تغييرات في العادات الغذائية والنشاط اليومي لضمان فعالية حرق الدهون بشكل صحي.

لذا من الضروري اتباع ريجيم صحي يتناسب مع معايير الجسم وحالته الصحية مع الطبيب المختص، على أن تتخلل تمارين رياضية وبعض المشروبات الطبيعية الصحية التي تساعد في حرق دهون البطن والأرداف، مع مراعاة تناولها قبل النوم.

ونصح الخبراء بتناول كوب من مشروب البابونج قبل النوم لأنه يساعد في رفع مستوى الجلايسين، أحد النواقل العصبية التي تساعد على النوم، وتنظيم السكر في الدم، وحرق دهون البطن والأرداف في آن واحد، وبالتالي يُنصح بتناوله من دون إضافة السكر أو العسل، وبمدة لا تقل عن ربع ساعة قبل النوم.

ويُنصح كذلك بتناول كوب من الزنجبيل والقرفة، وهما عنصران محفزان لحرق دهون الجسم، خصوصاً في منطقتي البطن والأرداف، كذلك يعمل هذا المشروب على زيادة امتصاص العناصر الغذائية الصحية في الجسم، لذا، يُنصح بغلي مشروب الزنجبيل الطازج، ثم إضافة أعواد القرفة الطازجة، وتركه يبرد لمدة ١٠ دقائق من دون إضافة السكر، لتسريع عملية الأيض وحرق الدهون بالشكل الصحي خلال فترة النوم.

كذلك يساهم مشروب الحليب والكرمك في زيادة التمثيل الغذائي، وتهدئة الهضم وحرق دهون البطن والأرداف بشكل طبيعي، وذلك بفضل خصائصه المضادة للأكسدة، لذا، يُنصح بغلي الحليب مع نصف ملعقة صغيرة من الكرمك المحطون، وشربه من دون إضافة السكر بمدة لا تقل عن نصف ساعة قبل النوم.

## ملّ من

### الانتظار فققر من الحافلة

وكالات

أظهر فيديو رجلاً وهو يترجل بشكل عادي من حافلة، كما يفعل في الوضع الطبيعي، لكنه قرر القيام بذلك هذه المرة والحافلة تسير بسرعة، ما أدى إلى إصابته.

وتم التقاط الفيديو بكاميرات مراقبة مثبتة في الحافلة، التي كانت تسير في مدينة أرخانجيلسك شمال غرب روسيا.

وذكرت وسائل إعلام محلية، أن الراكب لم ينتظر توقف الحافلة، فقرر القفز من الباب وهي ما زالت تسير بسرعة، ما أدى إلى سقوطه على الأرض بقوة ونقله إلى المستشفى إثر إصابته بكسور.